

Destiné aux patients

Agenda du diabète CT

Pour le traitement conventionnel



Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha



Mise à jour de l'information: février 2020

Ce livret du diabétique appartient à

Monsieur/Madame _____

Adresse _____

Téléphone _____

Mobile _____

En cas d'urgence, prière d'avertir

Monsieur/Madame _____

Adresse _____

Téléphone _____

Mobile _____

Chère patiente, cher patient,

Pour que le traitement de votre diabète soit efficace, l'autocontrôle régulier est indispensable.

Si vous inscrivez soigneusement les résultats de tous vos dosages et les événements particuliers, vous fournirez une aide précieuse à votre médecin et à vous-même.

Médecin traitant

Cachet



Le diabète a été diagnostiqué le _____

Diabète de

- type 1
- type 2
- autre

Mode de traitement

- Exercice physique et régime alimentaire depuis

- Antidiabétiques oraux depuis le _____

- Analogues du GLP-1 depuis _____

- Insuline depuis le _____

Type d'insuline _____

Les facteurs de risque suivants sont également présents:

(hypertension artérielle, anomalies du métabolisme des lipides, complications diabétiques, alcool, tabagisme...)

Prise alimentaire	_____ U. G.
1 ^{er} petit-déjeuner	_____ U. G.
2 ^e petit-déjeuner	_____ U. G.
3 ^e petit-déjeuner	_____ U. G.
Repas de midi	_____ U. G.
Goûter	_____ U. G.
Repas du soir	_____ U. G.
Souper tardif	_____ U. G.

U. G. = unités glucidiques

Fixez-vous des objectifs

Les recommandations ci-dessous sont indicatives. Votre médecin fixera avec vous vos valeurs cibles. Celles-ci sont différentes selon l'âge, la durée du diabète et d'autres facteurs de risque.

Risque	Recommandation, valeurs cibles	Objectif pers.
Nicotine	Sevrage du tabagique	
Exercice physique	Activité physique régulière, l'optimal étant 30 minutes par jour	
Poids	Viser un poids normal ou du moins éviter toute prise de poids supplémentaire	
Alimentation	Alimentation équilibrée avec des apports de glucides et d'huiles de grande qualité	
Yeux	Contrôles des yeux réguliers chez l'ophtalmologue	
Pieds	Soins des pieds quotidiens	
Reins	Consommation journalière de boissons supérieure à 1.5 litre par jour	
Tension artérielle	Contrôles réguliers, valeurs cibles selon accord avec le médecin	
Taux de lipides sanguins augmentés	Contrôles réguliers, valeurs cibles selon accord avec le médecin	
Hyperglycémie	Contrôles réguliers de la glycémie, valeur cible de la valeur HbA1c selon accord avec le médecin	
Hypoglycémie	Contrôles réguliers de la glycémie; sucre de raisin sur soi en cas d'urgence	

Avis important

L'objectif de votre traitement du diabète consiste à obtenir des conditions métaboliques stables et en particulier à minimiser le risque de complications vasculaires, rénales et neurologiques.

Nos recommandations de base

- Vérifiez régulièrement votre glycémie.
- Notez dans votre agenda tous les résultats connus et les incidents divers (p. ex. sport ou hypoglycémie).
- Tenez-vous informé au sujet du diabète et de la prévention des complications. Participez aux séances de vulgarisation et joignez-vous à un groupe d'auto-entretien, consultez régulièrement votre médecin, l'ophtalmologue et le dentiste.
- Emportez toujours du sucre de raisin avec vous et prenez-en 10 à 20 g en cas d'hypoglycémie.
- Renseignez-vous au sujet du glucagon auprès de votre médecin.
- Apprenez à reconnaître d'éventuels signes d'hypoglycémie.
- Sachez identifier les complications touchant les pieds. Un examen quotidien est pour vous nécessaire et important.
- Portez des chaussures confortables.
- Évitez de vous blesser en vous coupant les ongles. Si nécessaire, consultez un/une pédicure.
- Consultez immédiatement votre médecin si vous constatez quelque chose d'inhabituel.

Quelques conseils pour une alimentation équilibrée

- Pain foncé ou pain complet
- Plus de légumes et de salades
- Moins de charcuteries, de viande ou de matières grasses
- Plus de poisson, d'huile d'olive, d'huile de colza (acides gras insaturés ou acides gras oméga-3)
- Alimentation riche en vitamines
- Régime pauvre en sel (en cas d'hypertension artérielle)

Autres

- Renseignez-vous auprès de votre médecin au sujet des autres risques et des mesures de prévention des urgences.
- Tenez vos proches, vos amis, etc. dûment au courant des mesures à prendre en cas d'urgence et d'autres difficultés qui pourraient survenir.

Faites le nécessaire pour garantir une glycémie optimale à long terme. C'est le seul moyen de minimiser considérablement le risque de complications oculaires, rénales et neurologiques. Dans ce contexte, la mise-à-jour régulière de votre agenda de diabète est particulièrement utile.

En vue de prévenir l'apparition de complications cardiovasculaires il est important de vous abstenir de fumer, d'éviter l'apparition d'une hyperlipidémie, de corriger le cas échéant une obésité et une hypertension. Il convient pour cela de suivre un régime équilibré et de pratiquer une activité physique régulière.

Traitement médicamenteux

Risque	Médicament	Matin	Midi	Soir
Tension artérielle	Inhibiteurs de l'ECA			
	Sartans			
	Antagonistes du calcium			
	Autres:			
Lipides sanguins	Hypolipémiant:			
Infarctus du myocarde, CC, AVC, AOP	Antithrombotique:			

Traitement médicamenteux

Risque	Médicament	Matin	Midi	Soir
Diabète	Biguanides			
	Inhibiteurs du SGLT-2			
	Inhibiteurs de la DPP-4			
	Sulfonylurées			
	Glinides			
	Autres:			
	Analogues du GLP-1			
	Insuline			
	Insuline			

Autres traitements

Risque	Médicament	Matin	Midi	Soir

Contrôle quotidien (glycémie)

Date		Lever	Midi	Soir	Coucher
Lu	glycémie				
Ma	glycémie				
Me	glycémie				
Je	glycémie				
Ve	glycémie				
Sa	glycémie				
Di	glycémie				

Lu	glycémie				
Ma	glycémie				
Me	glycémie				
Je	glycémie				
Ve	glycémie				
Sa	glycémie				
Di	glycémie				

Date

Poids corporel

kg

Insuline / comprimés / analogues de la GLP-1

	Matin	Midi	Soir	TA	Contrôle*	Observations
Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						
Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						

* des pieds

Date

Poids corporel

kg

Contrôle quotidien (glycémie)

Date		Lever	Midi	Soir	Coucher
Lu	glycémie				
Ma	glycémie				
Me	glycémie				
Je	glycémie				
Ve	glycémie				
Sa	glycémie				
Di	glycémie				

Lu	glycémie				
Ma	glycémie				
Me	glycémie				
Je	glycémie				
Ve	glycémie				
Sa	glycémie				
Di	glycémie				

Date

Poids corporel

kg

Insuline / comprimés / analogues de la GLP-1

	Matin	Midi	Soir	TA	Contrôle*	Observations
Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						
Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						

* des pieds

Date

Poids corporel

kg

Contrôle quotidien (glycémie)

Date		Lever	Midi	Soir	Coucher
Lu	glycémie				
Ma	glycémie				
Me	glycémie				
Je	glycémie				
Ve	glycémie				
Sa	glycémie				
Di	glycémie				

Lu	glycémie				
Ma	glycémie				
Me	glycémie				
Je	glycémie				
Ve	glycémie				
Sa	glycémie				
Di	glycémie				

Date

Poids corporel

kg

Insuline / comprimés / analogues de la GLP-1

	Matin	Midi	Soir	TA	Contrôle*	Observations
Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						
Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						

* des pieds

Date

Poids corporel

kg

Contrôle quotidien (glycémie)

Date		Lever	Midi	Soir	Coucher
Lu	glycémie				
Ma	glycémie				
Me	glycémie				
Je	glycémie				
Ve	glycémie				
Sa	glycémie				
Di	glycémie				

Lu	glycémie				
Ma	glycémie				
Me	glycémie				
Je	glycémie				
Ve	glycémie				
Sa	glycémie				
Di	glycémie				

Date

Poids corporel

kg

Insuline / comprimés / analogues de la GLP-1

	Matin	Midi	Soir	TA	Contrôle*	Observations
Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						
Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						

* des pieds

Date

Poids corporel

kg

Contrôle quotidien (glycémie)

Date		Lever	Midi	Soir	Coucher
Lu	glycémie				
Ma	glycémie				
Me	glycémie				
Je	glycémie				
Ve	glycémie				
Sa	glycémie				
Di	glycémie				

Lu	glycémie				
Ma	glycémie				
Me	glycémie				
Je	glycémie				
Ve	glycémie				
Sa	glycémie				
Di	glycémie				

Date

Poids corporel

kg

Insuline / comprimés / analogues de la GLP-1

	Matin	Midi	Soir	TA	Contrôle*	Observations
Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						
Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						

* des pieds

Date

Poids corporel

kg

Contrôle quotidien (glycémie)

Date		Lever	Midi	Soir	Coucher
Lu	glycémie				
Ma	glycémie				
Me	glycémie				
Je	glycémie				
Ve	glycémie				
Sa	glycémie				
Di	glycémie				

Lu	glycémie				
Ma	glycémie				
Me	glycémie				
Je	glycémie				
Ve	glycémie				
Sa	glycémie				
Di	glycémie				

Date

Poids corporel

kg

Insuline / comprimés / analogues de la GLP-1

	Matin	Midi	Soir	TA	Contrôle*	Observations
Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						
Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						

* des pieds

Date

Poids corporel

kg

Contrôle quotidien (glycémie)

Date		Lever	Midi	Soir	Coucher
Lu	glycémie				
Ma	glycémie				
Me	glycémie				
Je	glycémie				
Ve	glycémie				
Sa	glycémie				
Di	glycémie				

Lu	glycémie				
Ma	glycémie				
Me	glycémie				
Je	glycémie				
Ve	glycémie				
Sa	glycémie				
Di	glycémie				

Date

Poids corporel

kg

Insuline / comprimés / analogues de la GLP-1

	Matin	Midi	Soir	TA	Contrôle*	Observations
Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						
Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						

* des pieds

Date

Poids corporel

kg

Adresses utiles pour diabétiques

Adresses supra-régionales

Association suisse du diabète

Rütistrasse 3A

5400 Baden

Téléphone 056 200 17 90

www.diabetesschweiz.ch

Fondation de l'Association suisse du diabète

Rütistrasse 3A

5400 Baden

Téléphone 056 200 17 55

Téléfax 056 200 17 95

www.diabetesstiftung.ch

Adresses régionales

Aargauer Diabetes-Gesellschaft

Herzogstrasse 1 / 4^e étage

5000 Aarau

Téléphone 062 824 72 01

www.diabetesaargau.ch

Diabetesgesellschaft Region Basel

Marktplatz 5

4001 Basel

Téléphone 061 261 03 87

Téléfax 061 261 04 43

www.diabetesbasel.ch

Berner Diabetes Gesellschaft

Téléphone 062 824 72 01 (vente de matériel)

Téléfax 056 200 17 90 (administration)

www.diabetesbern.ch

Diabetes-Gesellschaft GL–GR–FL

Steinbockstrasse 2 (5^e étage)

7000 Chur

Téléphone 081 253 50 40

www.diabetesgl-gr-fl.ch

Diabetes Biel-Bienne

Bahnhofstrasse 7

2502 Biel

Téléphone 032 365 00 80

www.diabetesbiel-bienne.ch

Diabetes-Gesellschaft Oberwallis

Kantonsstrasse 4

3930 Visp

Téléphone 027 946 24 52

www.diabetesoberwallis.ch

Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft

Neugasse 55

9000 St.Gallen

Téléphone 071 223 67 67

www.diabetesostschweiz.ch

Diabetes-Gesellschaft Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84

8201 Schaffhausen

Téléphone 052 625 01 45

www.diabetesschaffhausen.ch

Solothurner Diabetes Gesellschaft

Solothurnerstrasse 7

4600 Olten

Téléphone 062 296 80 82

www.diabetessolothurn.ch

Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft

Falkengasse 3

6004 Luzern

Téléphone 041 370 31 32

www.diabeteszentralschweiz.ch

Diabetes-Gesellschaft des Kantons Zug

Ägeristrasse 52

6300 Zug

Téléphone 041 727 50 64

www.diabeteszug.ch

Zürcher Diabetes-Gesellschaft

Hegarstrasse 18

8032 Zürich

Téléphone 044 383 00 60

www.diabeteszuerich.ch

Diabetesfreiburg

Route St-Nicolas-de-Flüe 2

1705 Freiburg

Téléphone 026 426 02 80

www.diabetesfreiburg.ch

Association Genevoise des Diabétiques

av. Cardinal-Mermillod 36

1227 Carouge

Téléphone 022 329 17 77

Téléfax 022 329 17 78

www.diabete-geneve.ch

Association jurassienne des diabétiques

Rte de L'église 9

2943 Vendlincourt

Téléphone 032 422 72 07

www.diabetejura.ch

Association des diabétiques du Jura bernois

Case Postale 4

2610 Saint-Imier

Téléphone 079 739 15 13

www.diabetejurabernois.ch

Association Neuchâteloise des Diabétiques

Rue de la Paix 75

Case postale 34

2301 La Chaux-de-Fonds

Téléphone 032 913 13 55

www.diabeteneuchatel.ch

Association Valaisanne du Diabète

Rue de Condémines 16

1950 Sion

Téléphone 027 322 99 72

www.avsd.ch

Association Vaudoise du Diabète

Avenue de Provence 12

1007 Lausanne

Téléphone 021 657 19 20

Téléfax 021 657 19 21

www.diabetevaud.ch

Associazione Ticinese per i Diabetici

Via al Ticino 30 A

6514 Sementina

6500 Bellinzona

Téléphone 091 826 26 78

www.diabeteticino.ch

Je suis diabétique

Si vous me trouvez **confus ou inconscient**, cela pourrait être dû à mon diabète.

J'ai très probablement une hypoglycémie. Si je peux encore avaler, donnez-moi s.v.p. un peu de sucre ou une boisson sucrée.

Veillez s.v.p. appeler immédiatement un médecin ou une ambulance (téléphone 144 ou 112).

Si je perds connaissance, **veuillez s.v.p. me mettre en position latérale** jusqu'à l'arrivée du médecin.

Merci beaucoup.

I am a diabetic

If you should find me and I am **drowsy or helpless**, this may be connected with my diabetes. **I probably have hypoglycaemia.** If I can still swallow, please give me some sugar or a sugar-sweetened drink. **Please call a doctor** or an ambulance immediately (telephone 144 or 112). If I do not respond when spoken to, **please lay me on my side** until the doctor arrives.

Thank you.